

# The Importance of Infused Water Intake During Pandemic Period to Maintain Body Immunity

Muhammad Risnanda<sup>1</sup>, Herda Ariyani<sup>2</sup>

Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: risnandamuhammad@gmail.com, [ariyaniherda29@gmail.com](mailto:ariyaniherda29@gmail.com)

## ABSTRACT

Covid-19, which is currently endemic throughout the world, has made people worried, so they have made various efforts to protect themselves, their families and the environment so they do not become infected with Covid-19. Some of the efforts made by the community to avoid being infected by Covid-19 include maintaining distance, not crowding, maintaining endurance, maintaining cleanliness and disinfecting homes, the environment and public places. The infused lemon water does not believe it contains vitamin C which is beneficial for the body. Vitamin C is a water-soluble vitamin and plays a role in warding off various diseases. The method I use here is the socialization method (direct lecture) which targets children. The results obtained were that the children received education about the knowledge of infused water. The conclusion is that water infusion can increase endurance in children, so that disease is not easy to attack.

**Keywords : infused water, immune, pandemic, covid-19**

---

## PENDAHULUAN

Virus Corona adalah jenis baru coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini dapat menyerang siapa saja, bayi, anak-anak, orang dewasa, lanjut usia, ibu hamil, dan ibu menyusui. Virus ini disebut Covid-19 dan pertama kali ditemukan di Kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menular ke wilayah lain di China bahkan ke beberapa negara lain, termasuk Indonesia. Pandemi Covid-19 melanda Indonesia sejak Maret 2020. Upaya mencegah penyebaran virus dan menanggulangi dampak pandemi bukan hanya menjadi tanggung jawab pemerintah pusat dan daerah, tetapi memerlukan peran serta semua elemen masyarakat. Apabila setiap warga masyarakat berperan aktif dan disiplin dalam upaya pencegahan, maka pandemi akan berhasil dikendalikan (Rosidin et al., 2020).

Covid-19 yang saat ini sedang mewabah di seluruh dunia telah membuat masyarakat khawatir, sehingga melakukan berbagai upaya untuk melindungi diri, keluarga serta lingkungan agar tidak terinfeksi Covid-19. Beberapa upaya yang dilakukan masyarakat agar tidak terinfeksi oleh Covid-19 diantaranya adalah dengan menjaga jarak, tidak berkerumun, menjaga daya tahan tubuh, menjaga kebersihan dan melakukan disinfeksi di rumah, lingkungan serta tempat-tempat umum (Indrawati, 2020).

Jeruk lemon merupakan salah satu buah yang kaya akan vitamin C serta kandungan antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh manusia. Jeruk lemon mengandung 3,7% asam sitrat dan vitamin C 40-50 mg / 100 g (Kristanto, 2013). Walaupun memiliki banyak manfaat bagi tubuh, lemon mengandung asam sitrat dengan pH rendah yaitu 2,74 (Manners et al., 2006). Makanan / minuman asam dibawah pH 5,5 dapat menyebabkan erosi serta kekasaran pada gigi. Selain itu pH rendah juga sensitif bagi pencernaan manusia khususnya lambung. Pengolahan lemon sebagai minuman infused water bisa menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi keasaman pada buah lemon (Kurniawati & Rosalina, 2014).

Infused water lemon dipercaya memiliki kandungan vitamin C yang bermanfaat bagi tubuh. Vitamin C merupakan salah satu jenis vitamin yang larut air dan berperan dalam menangkal berbagai penyakit. Peran vitamin C dalam menangkal berbagai penyakit yaitu sebagai zat antioksidan untuk menetralkan radikal bebas. Selain vitamin C, juga terdapat komponen lain yang juga berperan sebagai antioksidan pada buah lemon yaitu flavonoid dan total fenolik (Krisnawan et al., 2017). Kadar total fenol pada buah lemon yaitu sebesar 110,25 mg GAE/100ml (Permata et al., 2018).

## METODE

Metode yang saya gunakan adalah sosialisasi yang berupa ceramah langsung memberikan materi tentang apa itu infused water, manfaat infused water, apa saja kandungan dari infused water, bagaimana cara menyimpan infused water dan cara membuat infused water. Untuk target sosialisasi, saya menggunakan anak-anak yang bertempat tinggal di Desa Sungai Pitung, Kecamatan Alalak, Kabupaten Barito Kuala. Dimana saya mengumpulkan mereka di satu tempat yaitu di Balai Desa Sungai Pitung yang tentunya menerapkan protokol kesehatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kegiatan

Kali ini saya melakukan kegiatan sosialisasi tentang “Pentingnya Asupan Infused Water di Masa Pandemi Untuk Menjaga Daya Tahan Tubuh” kepada anak-anak di Desa Sungai Pitung bersamaan dengan acara sosialisasi dan bermain dalam “Program Yuk, Terapkan 3M”. Penyampaian sosialisasi dilakukan pada saat anak-anak hendak pulang dari acara yang kami laksanakan, hal ini bertujuan untuk menghindari kejenuhan dari anak. Di program kerja ini juga saya membagikan minuman infused water kepada anak-anak agar anak-anak mengetahui bagaimana rasa dari infused water sehingga rasa penasaran dari anak itu terjawab.

### Luaran

Pada kegiatan ini saya juga membuat luaran berupa poster yang saya share via Instagram dan video tutorial membuat infused water yang saya share via youtube, berikut adalah list luaran yang saya buat:

Tabel 1. List luaran konten

No	Judul Konten	Link (URL)
1	Mari Mengenal Infused Water	<a href="https://www.instagram.com/p/CLnpEUmQyu/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CLnpEUmQyu/?utm_source=ig_web_copy_link</a>
2	Manfaat dari Infused Water	<a href="https://www.instagram.com/p/CLnsWsBntHh/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CLnsWsBntHh/?utm_source=ig_web_copy_link</a>
3	Resep Infused Water	<a href="https://www.instagram.com/p/CLnt6oWHgUE/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CLnt6oWHgUE/?utm_source=ig_web_copy_link</a>
4	Buah dan Sayur Yang Bisa Dijadikan Infused Water	<a href="https://www.instagram.com/p/CLnvaNEHtez/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CLnvaNEHtez/?utm_source=ig_web_copy_link</a>
5	Pentingkah Mengonsumsi Infused Water di Masa Pandemi COVID-19 Seperi Sekarang Ini	<a href="https://www.instagram.com/p/CLnvs23HAVR/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CLnvs23HAVR/?utm_source=ig_web_copy_link</a>
6	(10 Step) How To Make Infused Water To Enhanced Immune System	<a href="https://youtu.be/xFI5W3HpthA">https://youtu.be/xFI5W3HpthA</a>

### Karakteristik Peserta

Target sosialisasi disini merupakan anak-anak yang tinggal di Desa Sungai Pitung, Kecamatan Alalak, Kabupaten Barito Kuala, Kalimantan Selatan. Rata-rata anak yang menjadi target sosialisasi saya merupakan anak yang masih menempuh pendidikan sekolah dasar. Yang tepatnya mereka semua bersekolah di SDN Sungai Pitung.

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden

No	Karakteristik	Kategori	f	%
1	Usia	6-10 tahun	17	94,35
		> 10 tahun	1	5,55
		Jumlah	18	100,0
2	Tingkat Pendidikan	Dasar	18	100,0
		Menengah	0	0
		Jumlah	18	100,0

\*semua anak masih menempuh pendidikan sekolah dasar

### Pembahasan dan Evaluasi

Minuman infused water adalah air putih yang telah diberi tambahan potongan buah-buahan atau herbal (jahe, kayu manis, dll) sehingga air tersebut memberikan sensasi rasa air tertentu dan bermanfaat bagi kesehatan. Bahan dasar pembuatan minuman infused water adalah air sehingga air yang digunakan harus diperhatikan kualitasnya. Buah-buahan sebelum digunakan dicuci agar bersih dari berbagai kotoran, kulit dan buah langsung digunakan pada proses pembuatan infused water, buah-buahan tersebut di iris secara melintang kemudian dimasukkan dalam satu liter air yang ditempatkan dalam botol dan disimpan dalam kulkas minimal 2 jam agar buah-buahan tersebut mengeluarkan vitamin dan mineral dan menimbulkan sensasi rasa yang berbeda. Minuman infused water mulai dikenal dan dikonsumsi oleh sebagian masyarakat indonesia karena proses pembuatannya sangat mudah, buah-buahan mudah di dapat dan infused water

bermanfaat bagi kesehatan karena minuman infused water mengandung vitamin dan mineral. Vitamin dan mineral pada infused water berasal dari buah – buahan tersebut (Surati & Qomariah, 2017).

Infused water atau spa water adalah air yang ditambah dengan potongan buahbuahan dan didiamkan selama beberapa jam sampai sari buahnya keluar, lalu siap dikonsumsi, sehingga memberi cita rasa dan manfaat untuk kesehatan. Air yang diberi potongan buah ini akan terasa segar dan beraroma khas, tidak terasa manis seperti jus atau sari buah karena tanpa tambahan zat aditif (Haitami & Akhmad, 2017). Infused water dapat digunakan sebagai salah satu alternatif bagi mereka yang tidak atau kurang suka buah dan tidak sempat mengonsumsi buah. Selain itu, infused water juga dapat mendorong selera seseorang untuk mengonsumsi air lebih banyak (Soraya, 2014). Salah satu infused water yang dikenal oleh masyarakat adalah infused water dari buah lemon.

Pada kegiatan sosialisasi infused water ini anak-anak yang menjadi target saya dalam pelaksanaan program kerja ini mereka merasa senang dan bahagia dalam mendengarkan saya melakukan sosialisasi ini, mereka mendengarkan baik-baik apa yang saya katakan dan terlihat antusias.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi infused water



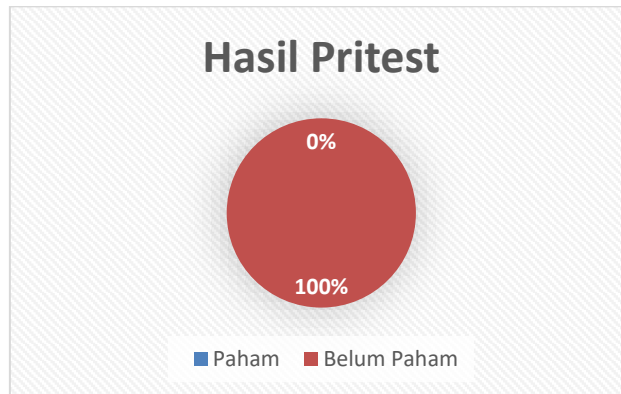
Gambar 2. Anak-anak mencicipi infused water

Sebelum dilaksanakannya kegiatan sosialisasi ini dilakukanlah sebuah pertanyaan atau pritest tentang infused water untuk mengetahui pengetahuan anak tentang infused water sejauh mana. Evaluasi pritest meliputi:

1. Apa itu infused water?

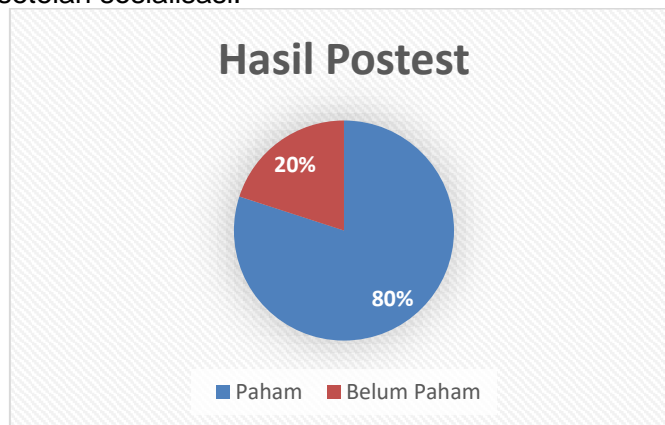
2. Manfaat infused water?
3. Kandungan infused water
4. Penyimpanan infused water bagaimana?
5. Apakah penting saat pandemi ini mengkonsumsi infused water?

Dan hasil evaluasi dari pritest ini Pada bagian pritest saya menanyakan pertanyaan diatas kepada anak-anak dan semua anak belum mengetahui apa-apa tentang infused water (bisa dikatakan pengetahuan anak tentang infused water itu 0%).



Gambar 3. Diagram hasil evaluasi pritest

Setelah dilaksanakannya sosialisasi, dilakukanlah juga evaluasi post test yang berupa pertanyaan yang sama dengan pritest. Dilakukannya post test ini adalah untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman anak tentang infused water setelah dilakukannya sosialisasi, kemudian juga untuk mengetahui kemampuan serapan ilmu yang didapat setelah sosialisasi.



Gambar 4. Diagram hasil post test

Hasil pada post test ini, anak-anak sebagian besar sudah paham dan mengerti seputar infused water (80% anak sudah paham dan mengerti tentang infused water)

## KESIMPULAN

Infused water yang terutama berbahan dasar dari buah lemon merupakan minuman sederhana yang mudah dibuat tetapi berbagai macam manfaat jika dikonsumsi. Salah satu manfaatnya adalah dapat meningkatkan imunitas tubuh dan menjaga daya tahan tubuh agar penyakit tidak mudah menyerang. Anak-anak yang dimana system imunnya belum terbentuk secara sempurna sangat disarankan untuk mengkonsumsi infused water agar tidak mudah terkena penyakit terutama di masa pandemi ini.

Dengan mereka dibekali ilmu tentang infused water ini diharapkan bisa membuatnya dirumah didampingi oleh orang tuanya sendiri dan mengkonsumsinya secara rutin untuk menjaga daya tahan tubuh.

## PENGHARGAAN

Terima kasih kepada Bapak Fahmi selaku Kepala Desa Sungai Pitung dan staff aparat Desa Sungai Pitung yang telah memberikan saya kesempatan untuk melakukan kegiatan KKN di Desa Sungai Pitung dan melakukan kegiatan program kerja saya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Haitami, A. U., & Akhmad, M. (2017). Kadar Vitamin C Jeruk Sunkish Peras dan Infused Water. *Medical Laboratory Technologi Journal Poltekkes Kemeskes Banjarmasin*, 3(1), 98–102.
- Indrawati, W. (2020). Membantu masyarakat mencegah wabah covid-19. *ADALAH*, 4(1).
- Krisnawan, A., B., R., R., D., & S., W. (2017). Potensi Antioksidan Ekstrak Kulit dan Perasan Daging Buah Lemon (Citrus Lemon) Lokal dan Impor. *Prosiding Seminar Nasional 2017 Fakultas Pertanian UMJ*.
- Kristanto, F. (2013). Kekerasan Permukaan Enamel Gigi Manusia Setelah Kontak dengan Air Perasan Citrus Limon. *[Skripsi] Universitas Airlangga, Surabaya*.
- Kurniawati, A., & Rosalina, T. (2014). Pengaruh Perendaman Infused Water dan Penyikatan Gigi Terhadap Kekasaran Permukaan Semen Ionomer Kaca Modifikasi Resin. *Jurnal Material Kedokteran Gigi, Universitas Trisakti*.
- Manners, H., RS, B., VE, S., D, W., & CR, E. (2006). Citrus (citrus) and Fortunela (kumquat) Species Profiles for Pacific Island Agroforestry Ver 2.1. *Traditional Tree Initiative*.
- Permata, A., K., A., & L., B. (2018). Screening Fitokimia, Aktivitas Antioksidan dan Antimikroba Pada Buah Jeruk Lemon (Citrus limon) dan Jeruk Nipis (Citrus aurantiifolia). *Jurnal Ilmiah Ibnu Sina*, 3(1), 64-76.
- Rosidin, U., Rahayuwati, L., & Herawati, E. (2020). Perilaku dan peran tokoh masyarakat dalam pencegahan dan penanggulangan pandemi covid-19 di Desa Jayaraga, Kabupaten Garut. *Umbara*, 5(1), 42–50.
- Soraya, N. (2014). *Infused Water*. Penebar Swadaya.
- Surati, S., & Qomariah, N. (2017). Tingkat Keamanan Minuman Infused Water Dengan Diversifikasi Penyimpanan Yang Berbeda. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6(1), 13. <https://doi.org/10.31983/jrk.v6i1.2741>